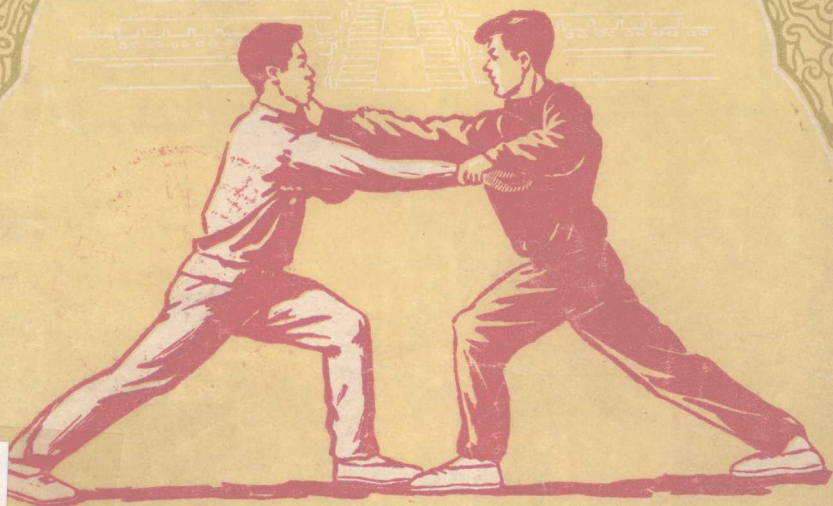




張文廣編著

青年拳

長拳叢書之一

人民體育出版社

455

長拳叢書之一

青 年 拳

張 文 廣 編 著

人 民 体 育 出 版 社

統一書号: 7015 · 451

青年拳

(長拳叢書之一)

張文广編著

*

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京日报印刷厂印刷

新华書店發行

*

780×1092 $\frac{1}{32}$ 26千字 印張 $1\frac{12}{32}$

1957年8月第1版

1957年8月第1次印刷

印数: 1——15,000册

定 价 (7) 0.14元

責任編輯: 史玉美 封面設計: 喜 璣

前 言

武术是我国民間固有的运动項目，对身体有很大的鍛煉价值，城市或乡村的广大群众都喜爱这项运动。

这套拳是根据原有的初級拳改編的，动作簡單、明确，每个动作都有实用意义，容易引起兴趣，而且运动量很大，适于青少年練習。

拳套共三十六个动作，分为第一和第二兩段，第一段二十个动作，第二段十六个动作。可以个人單獨練習，兩人也可各練一段来对打。

拳套的后面还介紹了教拳与学拳的方法，讀者可以自学，也可以作为教学参考。

作 者

目 录

青年拳的动作解说.....	1
一、基本姿势.....	1
二、个人练习.....	5
三、对打.....	22
教拳与学拳时应注意的事项.....	37
一、怎样教学.....	37
二、怎样自学.....	38

青年拳的动作解說

一、基本姿勢

(一)、**握拳** 四指向內卷紧，拇指的第一节压在食指与中指的第二节上，手腕挺直（圖一）。握拳时，拳心不要留空，手腕必須挺直，以免在击中目标时，手指和手腕受伤。

拳法就是用拳来做的动作：

由腰間平行向外击打的动作叫**击拳**；由上而下的动作叫**砸拳**；由一側向另一側的动作叫**橫拳**。



圖一



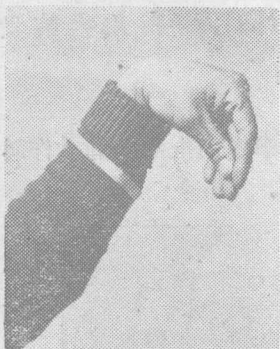
圖二

(二) **掌** 四指并攏伸直，拇指的第一节向內扣屈
(圖二)

掌法 就是用掌来做的动作：

手指向上，手心向側方，由腰間向外击打的掌法叫击掌（击掌时，手腕必須用力向上翹起）；手指向前，手心向下，由上而下的掌法叫按掌（按掌时，手腕要用力挺直）；手指向下，手心向側方，由下向上翻轉手指的掌法叫挂掌。

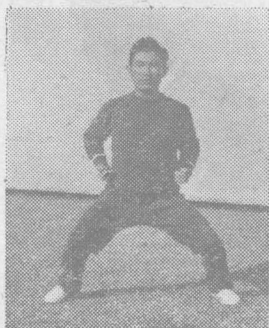
（三）、**勾手** 五指的第一节撮攏，手腕用力向內勾屈（圖三）。



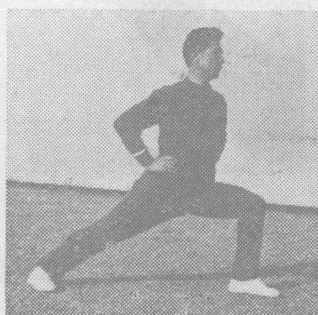
圖三

勾手的方法，一般是由上而下或由一側向另一側勾手。

（四）、**騎馬勢** 兩腳左右开立，距离比肩稍寬，脚尖向前，脚跟用力向外蹬，兩膝向內扣，兩腿彎屈約90度；上体正直，重心位于兩腿之間（圖四）。



圖四



圖五

脚全掌着地；腰部挺直，上体微前倾，重心稍偏放在前腿。如左腿在前叫左弓箭步，成左弓箭步时，身体稍向右转，两脚尖向右前方，两脚脚跟一条斜线上（圖五）；右脚在前时叫右弓箭步，动作相反。

（六）、半馬勢 分左右两势（动作与騎馬勢略同）。左半馬勢，左腿移向左侧半步，脚尖向左边微内扣，右膝向前微内扣，两脚全掌着地，两腿稍弯曲；上体正直稍向左转，重心稍偏于右腿（圖六）。右半馬勢，动作相反。

（七）、虛步（又名丁虛步） 分左右两势（动作和半馬勢略同）。左虛步，右腿弯曲支持体重，左脚尖在前点地，左腿虚放在前面，两脚距离约半步；身体稍向左转，上体微前倾，收腹（圖七）。右虛步动作相反。



圖六



圖七

（八）、仆腿 分左右仆腿。左仆腿，右腿尽量弯曲，膝盖向右斜前方，右脚用力内扣，左腿向左侧尽量伸直，脚尖向前，体重大部分放在右腿上，两脚全掌着地；腰部挺直，上体稍前倾并向左转（圖八）。右仆腿时，动作相反。

（九）、踢腿 分左右踢腿。右踢腿，左腿微屈支持体

重，右腿抬起，脚腕用力使脚面绷直，小腿向前平踢，右腿伸直与地面平行；上体正直，收腹（圖九）。左踢腿时，动作相反。

（十）、**踹腿** 分左右踹腿。踹左腿，右腿微屈支持体重，左脚尖向上勾，以左脚跟向前下方踹，左腿伸直；上体正直，收腹（圖十）。踹右腿时，动作相反。



圖八



圖九



圖十

（十一）、**跳步** 分向前、后和向左、右侧跳四种。如由左半馬勢向前做跳步时，先将体重移至左腿，右腿抬起，借左脚向后蹬伸的力量，使右腿向前跳进，左腿随着跳起，右、左脚先后悬空落地，仍成左半馬势；悬空时，全身放松（圖十一之①、②、③）。向后跳步时，动作相反。

如由騎馬勢向左侧跳步时，先将体重移至左腿，右腿抬



圖十一①



圖十一②



圖十一③

起，借左脚向右侧蹬伸的力量，使右腿向左侧跳进，左腿随着跳起，右、左脚先后悬空落地，仍成骑马势；向右侧跳步时，动作相反。

二、个人练习

第一段 一——二十动作

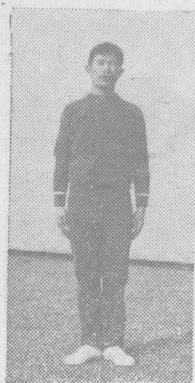
预备姿势：立正（圖十二）。抱肘（圖十三）。

第一动 弓步十字手

动作：由抱肘姿势开始，左脚向前一步成左弓箭步，同时两拳变掌，掌心向上，两臂交叉向前平伸，右小臂在左小臂上，掌心转向外（右掌心向左，左掌心向右），手指向上，眼看两手（圖十四）。

第二动 虚步勾手

动作：（接上势）两掌变勾手，分向左、右后下方勾挂，两臂伸直；同时体重移至后腿上，左脚退回半步成左虚



圖十二



圖十三



圖十四

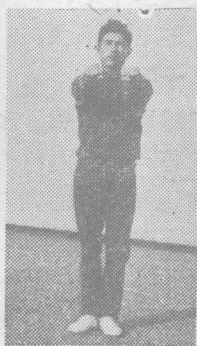
步；眼看左側（圖十五）。

第三动 上步对拳

动作：（接上势）左脚向前半步，右脚再向前一步（两脚并拢成立正姿势）；同时两手握拳，两臂伸直由两侧向前平举（拳心向下，两拳之间有一拳的距离）；眼看前方（圖十六）。



圖十五



圖十六



圖十七

第四动 抱肘

动作：（接上势）两脚不动，两拳心翻轉向上收回至腰間抱肘，眼看前方（圖十七）。

第五动 按掌

动作：（接上势）两脚不动；两拳变掌由两侧向上划弧，至头顶时，掌心向下，手指相对，經胸前下落按于腹前，两臂微屈；上体稍前傾；眼看左侧（圖十八）。



圖十八

第六动 上步架打

动作：（接上势）身体向左后轉，左脚先上一步，右脚再上一步，成右半馬勢，同时两手握拳，左臂彎屈由面前架于头的前上方，拳眼对着头頂，右拳拳眼向上，由腰間向前直击，右臂伸直；眼看右拳（圖十九）。



圖十九



圖二十

用法：如对手由左侧打我头部，我即以左臂屈架破其攻势，同时用右拳还击其胸部。

第七动 右架打

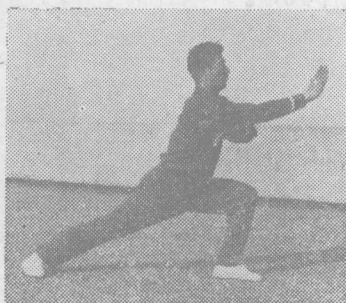
动作：（接上势）左脚向前一步，身体向右后轉成左半馬勢；同时右臂彎屈架于头的前上方，拳眼对着头頂，左拳落下由腰間向前直击，左臂伸直，拳眼向上；眼看左拳（圖二十）。

用法：如左耳被对手攻击，我即屈右臂架起破其攻势，同时用左拳还击其胸部。

第八动 弓步托掌

动作：（接上势）两脚不动，重心向前移成左弓箭步；同时两拳变掌，右掌落下由腰間向前上方托起，掌心向前，拇指分开，左手掌收回至右腋下，掌心向下；眼看右掌（圖二十一）。

用法：如面部正面被对手攻击，我即以右掌托住对手手腕。



圖二十一



圖二十二

第九动 虛步挂掌

动作：（接上势）左脚撤回半步，重心向后移成左虛步；同时右手握拳收回至腰間抱肘，左掌由下向前上方挂至

左耳旁，掌心向內，肘尖向前；眼看前方（圖二十二）。

用法：如左耳被对手攻击，即用左掌防守。

第十动 上步踢腿

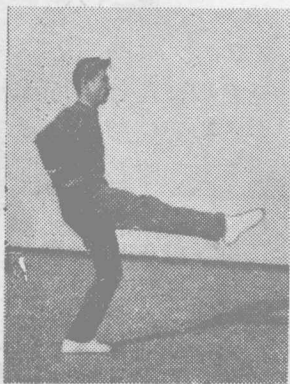
动作：（接上势）左脚向前一步，左腿微屈支持体重，右腿抬起，脚面绷直，小腿向前平踢，右腿伸直与地面平行；同时左掌变拳收回至腰間抱肘；眼看前方（圖二十三）。

用法：上步踢腿是攻击性的动作，做时应注意保持身体平衡。

第十一动 退步挂掌

动作：（接上势）右脚向后退一大步，身体向右轉，左脚收回至右脚側，脚掌着地，脚跟抬起，两腿尽量彎屈；同时左拳变掌由上向右下方划弧，变勾手置于左下方；眼看左侧（圖二十四）。

用法：如对手踢我左腿，我即后退以左手勾挂对手脚。



圖二十三

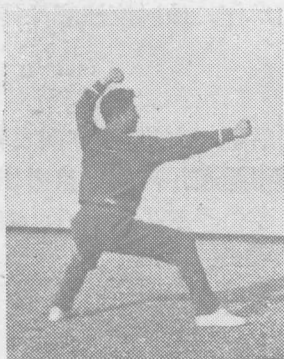


圖二十四

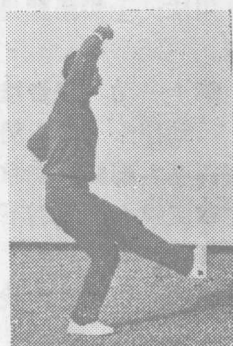
第十二动 上步架打

动作：（接上势）身体左后轉，左脚先上一步，右脚再上一步，成右半馬势；同时左手握拳，左臂彎屈由面前架于头的前上方，拳眼对着头頂，右手握拳，拳眼向上，由腰間向前直击，右臂伸直；眼看右拳（圖二十五）。

用法：如对手由左側橫打我头部，我即屈左臂架起破其攻势，同时用右拳还击其胸部。



圖二十五



圖二十六

第十三动 架踹

动作：（接上势）体重移至右腿，左脚尖勾起，左腿抬起，以脚跟向前下方踹；同时左拳收回至腰間抱肘，右拳变掌，右臂彎屈由面前架于头的前上方，掌心向前上方，手指向左，眼看前方（圖二十六）。

用法：如对手由左側击我头部，我即屈右臂架起防守，同时以左脚踹对手左腿的胫骨。

第十四动 弓步击掌

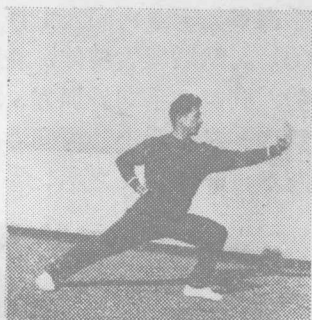
动作：（接上势）左脚向前落下，重心前移，成左弓箭步；同时右手向前下方划弧收回，握拳抱肘，左拳变掌，

掌心向前，手指向上，手掌向前直击，左臂伸直与肩齐平，掌心向右；眼看左掌（圖二十七）。

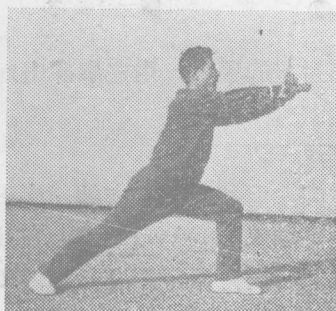
用法：对手以右手勾挂时，我即用左掌攻击对手。

第十五动 勾踢

动作：（接上势）右拳变掌，由后上方向前下方摆动，兩手腕交叉；右脚脚尖稍向左前方移动（圖二十八之①）。然后重心移至左腿，右脚向左前方勾踢，身体半面向左转；同时兩手向下分开，左手掌向左环绕举在头顶上，掌心向左上方，右手变勾手向右侧伸直平举；眼看前方（圖二十八之②）。



圖二十七



圖二十八①



圖二十八②

用法：以兩手勾挂对手的上肢，并用右手勾踢其下肢。

第十六动 小樞冲拳

动作：（接上势）右腿抬起，大小腿屈成直角；右

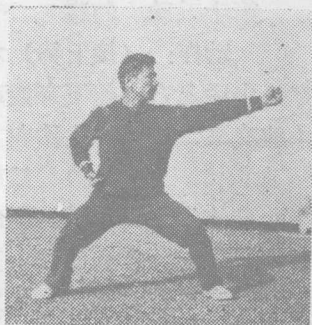
手握拳先下落再向左上摆，左手抓住右手腕（圖二十九之①）。然后向右轉体，右脚用力踏地，左脚向左上步成騎馬勢；同时右手向外抓握，收回至腰間抱肘，左手握拳收回至腰間，拳眼向上，再向右侧击出，左臂伸直与肩齐平；眼看左拳（圖二十九之②、③）。



圖二十九①



圖二十九②



圖二十九③

用法：以右手纏繞抓住對方的手腕，用左拳冲击對方的面部。

第十七动 上步击掌

動作：（接上勢）身體向左后轉，右脚向前一步，成右半馬勢；同时左拳收回至腰間抱肘，右拳变掌，掌心向前，手指向上，向前击出，右臂伸直与肩齐平；眼看右掌（圖三十）。

第十八动 退步横肘

動作：（接上勢）身體右后轉，右脚向后退一大步，左脚再向后退半步，脚跟抬起，兩腿稍彎屈，重心偏于右腿上；同时右手握拳收回至腰間抱肘，左手握拳，左臂彎屈，小臂向上伸直，掌心向內，拳与鼻尖齐高，随着身體橫